క్లుప్తంగా

ఈకేవైసీకి 30వ తేదీ ఆఖరు

కోడుమూరు రూరల్: గూడూరు రూరల్, అర్బర్ పరిధిలో ఈకేవైసీ పెండింగ్‌లో ఉన్న రేషన్‌కార్డుదారులంతా ఈనెల 30వ తేదీలోగా ఈకేవైసీ చేయించుకోవాలని తహసీల్దార్ రామాంజినేయులు బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మండలంలో మొత్తం 4,079 మంది రేషన్‌కార్డుదారుల ఈకేవైసీలు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వారంతా ఆయా రేషన్ దుకాణాల డీలర్లు, ఎండీయూ ఆపరేటర్ల దగ్గర ఈకేవైసీ చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఈకేవైసీ పెండింగ్‌లో ఉండే లబ్ధిదారులకు మే నెల నుంచి రేషన్ నిలిపేవేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

కోడుమూరు ఎస్‌ఐగా బాధ్యతలు


బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న ఎర్రిస్వామి

కోడుమూరు రూరల్: కోడుమూరు ఎస్‌ఐగా ఎర్రిస్వామి బుధవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇది వరకు ఇక్కడ పనిచేసిన శ్రీనివాసులును చిప్పగిరికి బదిలీ చేశారు. ఆయన స్థానంలో కర్నూలు వీఆర్‌లో ఉన్న ఎర్రిస్వామిని ఎస్‌ఐగా నియమిస్తూ ఉన్నతాధికారులు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దీంతో ఎర్రిస్వామి బాధ్యతలు స్వీకరించి స్టేషన్ పరిధిలోని కేసులు, సమస్యాత్మక గ్రామాల వివరాలపై వాకబు చేశారు.

నేడు గోరంట్లలో గ్రామ సభ

కోడుమూరు రూరల్: మండలంలోని గోరంట్ల గ్రామంలో త్వరలో భూముల రీసర్వే ప్రారంభమవుతున్నందున రీసర్వేపై అవగాహన కోసం గురువారం గ్రామంలో ర్యాలీ, గ్రామ సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు కోడుమూరు తహసీల్దార్ వెంకటేష్ నాయక్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గ్రామస్తులంతా ర్యాలీ, గ్రామ సభలో పాల్గొనాలని కోరారు.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి

పాణ్యం: విద్యార్థులు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలని శాంతిరామ్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల చెర్మెన్ శాంతిరాముడు అన్నారు. మండల పరిధిలోని నెరవాడ మెట్ట వద్ద ఉన్న ఆ కళాశాలలో బుధవారం ఏఐఎంఎల్ నూతన ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రపంచం వేగంగా మారుతుందని, ఈసందర్భంగా వస్తున్న మార్పులను విద్యార్థులు గ్రహించాలన్నారు. ఎఐఎంఎల్ లాంటి సాంకేతిక రంగాల్లో నైపుణ్యం కలిగి ఉండడం కీలకమన్నారు. ఈ ల్యాబ్ ద్వారా విద్యార్థులు సృజనాత్మకతను అభివృద్ధి చేసుకొని పరిశోధనల్లో భాగస్వాములవుతారన్నారు. ఏఐఎంఎల్ ల్యాబ్ ఏర్పాటులో విభాగ అధిపతుల కృషి మరువలేనిదన్నారు. కార్యక్రమంలో డీన్ ఆశోక్‌కుమార్, ప్రిన్సిపాల్ సుబ్రహ్మణ్యం, ఎఐఎంఎల్ ల్యాబ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలి

కల్లూరు: గ్రామ సచివాలయ ఉద్యోగులు నిత్యం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని ఎంపీడీఓ నాగేశాచలరెడ్డి సూచించారు. బుధవారం ఆయన పర్ల, సల్కాపురం గ్రామ సచివాలయాలను తనిఖీ చేసి రిజిస్టర్లను, రికార్డులను పరిశీలించారు. ఉద్యోగులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. వివిధ పనుల నిమిత్తం సచివాలయలకు వచ్చే ప్రజల సమస్యలను సిబ్బంది ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలన్నారు. విధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో సల్కాపురం సర్పంచ్ మద్దిలేటి, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామలక్ష్మమ్మ మృతి బాధాకరం


నివాళులర్పిస్తున్న కాటసాని

పాణ్యం: కొణిదేడు గ్రామ ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు రవిరెడ్డి తల్లి కాటసాని రామలక్ష్మమ్మ రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందడం బాధాకరమని వైఎస్సార్‌సీపీ నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం కొనిదేడు గ్రామానికి చేరుకొని రామలక్ష్మమ్మ మృతదేహానికి నివాళులర్పించారు.మృతురాలి కుమారులు రవిరెడ్డి, రాజారెడ్డిలతో ప్రమాదంపై ఆరా తీశారు. వ్యవసాయం అంటే రామలక్ష్మమ్మ ఎంతో ఇష్టమని, తమకు ఈ రంగంపై సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చే వారన్నారు. ఆయన వెంట మాజీ జెట్పీటీసీ సభ్యులు సద్దల సూర్యనారాయణరెడ్డి, ఎంపీపీ ఉసేనీ, క్రిష్టారెడ్డి, రాముడు, బాబు పాల్గొన్నారు.

మైపర్‌లో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్ డ్రైవ్

కర్నూలు కల్చరల్: స్థానిక ఏక్యాంప్‌లోని మైపర్ ఫార్మసీ కళాశాలలో బుధవారం ప్లేస్‌మెంట్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఒమేగా హెల్త్ కేర్ మెడికల్ కోడింగ్ వారు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. 53 మంది విద్యార్థులు స్క్రీనింగ్ టెస్ట్‌లో ఉత్తీర్ణత సాధించి ఇంటర్వ్యూలకు ఎంపికయ్యారని కళాశాల డైరెక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ పేర్కొన్నారు. ఇంటర్వ్యూలకు ఎంపికైన విద్యార్థులను అభినందించారు.

గందరగోళంగా సర్వసభ్య సమావేశం

- ఎమ్మెల్యే రాకతో అర్జీల స్వీకరణ కార్యక్రమంగా మారిన వైనం
- రెవెన్యూ అధికారుల తీరుపై మండిపడ్డ ఎంపీపీ
- అధికారులు పద్ధతి మార్చుకోవాలని ఎమ్మెల్యే, ఎంపీపీ హితవు
- అర్ధాంతరంగా సమావేశాన్ని ముగించిన అధికారులు


రెవెన్యూ సేవలపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్న ఎంపీపీ బొంతల మునెప్ప


సభలో చొచ్చుకు వచ్చిన అర్జీదారులు, టీడీపీ నాయకులు

సి.బెళగల్: ప్రజల సమస్యలు, అవసరాలు, ప్రభుత్వ పథకాలు, అభివృద్ధి పనులపై చర్చించేందుకు మూడు నెలలకు ఒక్కసారి నిర్వహించే మండల సర్వసభ్య సమామావేశం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరి రాకతో గందరగోళం మధ్య సాగింది. బుధవారం ఎంపీపీ బొంతల మునెప్ప అధ్యక్షతన ఎంపీడీఓ రాణెమ్మ స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలోని సభా ప్రాంగణంలో మండల సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. అయితే ఎమ్మెల్యే సభకు రావడంతో మండల టీడీపీ నాయకుల హడావుడి చేశారు.

అర్జీల స్వీకరణ

కాగా సభకు ఎమ్మెల్యే హాజరుకావడంతో మండల టీడీపీ నాయకులు హడావుడి అంతా ఇంతా కాదు. వారితో పాటు పలు గ్రామాల నుంచి ప్రజలు సైతం సభలోకి చొచ్చుకొచ్చి గందరగోళంగా మార్చారు. అదే విధంగా సభలో టీడీపీ నాయకులు ఎమ్మెల్యేతో మాటామంతి పెడుతూ సభకు ఆటంకం కలిగించారు. రెవెన్యూ, వైద్య అధికారులు, పీఆర్ ఏఈ, ఇతర అధికారులు తమ మాట వినడం లేదని ఆ పార్టీ నాయకులు ఫిర్యాదు చేశారు. కాగా ఎంపీటీసీ సభ్యులకు గౌరవ వేతనాలు రావడం లేదని సభ్యులు మండల పరిషత్ అధికారులపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు.

పలు సమస్యలపై ఫిర్యాదు

అలాగే పోలకల్‌లోని పలు వీధుల్లో సీసీరోడ్లు లేవని, కాలువలను శుభ్రం చేయడం లేదని పోలకల్ ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు అల్లి రాణెమ్మ, ఇనగండ్ల గ్రామంలో మంచినీరు, విద్యుత్ సమస్యలను అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఇనగండ్ల ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు తిమ్ములమ్మ, గుండ్రేవులలో విద్యుత్ స్తంభాల సమస్యను అధికారులకు చెప్పినా పెడచెవిన పెడుతున్నారని ఆ గ్రామ ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు నూర్జాహాన్ ఎమ్మెల్యేకు ఫిర్యాదు చేశారు.

రెవెన్యూ అధికారుల తీరుపై ఎంపీపీ మండిపాటు

ఓ వైపు ఎమ్మెల్యే అర్జీల స్వీకరణ జరుగుతున్నా, ఆయా శాఖల అధికారులు నివేదికలు, పథకాలు, కార్యక్రమాలను తెలియజేయాలని ఎంపీడీఓ అనడంతో మండల అధికారులు వారి నివేదికలను సభలో చదివి వినిపించడంతో గందరగోళ పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా రెవెన్యూ విషయాలను ఇన్‌చార్జ్ తహసీల్దార్ పురుషోత్తం సభకు తెలియజేసిన అనంతరం ఎంపీపీ బొంతల మునెప్ప కలగజేసుకున్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు రైతుల సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని, రైతులు ప్రతి రోజు భూములను ఆన్‌లైన్ చేసుకోవడం కోసం కార్యాలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తున్నారని తెలిపారు. పద్ధతి మార్చుకోకపోతే కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. అదేవిధంగా పోలకల్, సి.బెళగల్ వైద్య అధికారులు, వైద్య సేవలపై సభ్యులు అసహనం వ్యక్తం చేశారు. దీంతో ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరి వైద్యాధికారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సేవలపై నిర్లక్ష్యం చేస్తే చర్యలు తప్పవని, ఇకపై ఫిర్యాదులు వస్తే క్షమించేది లేదని, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సేవలందించాలని హితవుపలికారు.

స్నాక్ అందించేందుకు అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది

మండల సర్వసభ్య సమావేశానికి హాజరైన సభ్యులు, ఆయా శాఖల మండల అధికారులకు సభ మధ్యలో స్నాక్స్ అందించాలని ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్లు అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఆయాలకు పురమాయించారు. దీనంతో వారు అందరికీ స్నాక్స్ అందిస్తూ ఇబ్బంది పడ్డారు. సభ్యులు కాని సుమారు పది మందికి పైగా బయటి వ్యక్తులు ఉన్నా అధికారులు పట్టించుకోలేదు. విషయాన్ని పలువురు సభ్యులు మండల పరిషత్ కార్యనిర్వాహణ అధికారి (ఏఓ) శ్రీనివాసులుకు తెలియజేసినా స్పందించలేదు. విలేకర్లు ఫొటోలు తీసుకున్న తరువాత గమనించిన ఏఓ వారిని సిబ్బందితో బయటకు పంపించారు. అయితే సభలో మొత్తం 22 అంశాలను చర్చించాల్సి ఉండగా ఎమ్మెల్యేకు ఇతర పనులు ఉన్నాయని, ఆయన వెళ్లిపోవాల్సి ఉందని ఎంపీడీఓ 16 శాఖల అధికారులతో చర్చను నిర్వహించి అర్ధాంతరంగా ముగించారు.


సభ్యులకు స్నాక్స్ అందించేందుకు సిద్ధం చేసుకుంటున్న అంగన్‌వాడీలు

నిర్దేశించిన కొలతల ప్రకారం పని చేస్తే పూర్తి వేతనం


పర్లలో మస్టర్లను తనిఖీ చేస్తున్న ఎంపీడీఓ నాగశేషాచలరెడ్డి

కల్లూరు: జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం కింద ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన కొలతల ప్రకారం పని చేస్తే పూర్తి వేతనం పొందవచ్చునని ఎంపీడీఓ నాగశేషాచలరెడ్డి అన్నారు. బుధవారం పర్ల గ్రామంలో జరుగుతున్న ఉపాధి పనులను ఆయన పరిశీలించి, మస్టర్లను తనిఖీ చేశారు. ఎవరు ఇతరులకు బదులుగా పని చేయకూడదని వేతనదారులకు సూచించారు. జాబ్ కార్డు ఉన్నవారందరికీ పనులు కల్పిస్తామన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు ఉపాధి పని రోజులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఎండ తీవ్రత పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఓ రమాదేవి, సిబ్బంది, వేతన దారులు పాల్గొన్నారు.

సి.బెళగల్ ఎస్‌ఐగా పరమేష్ నాయక్


బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న ఎస్‌ఐ

సి.బెళగల్: మండల ఎస్‌ఐగా పరమేష్ నాయక్ బుధవారం బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఇది వరకు ఇక్కడ పనిచేసిన తిమ్మారెడ్డి కర్నూలు వన్‌టౌన్ అర్బన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు బదిలీ అయ్యారు. ఆయన స్థానంలో నంద్యాల జిల్లాకు చెందిన పరమేష్ నాయక్ విధుల్లో చేరారు.

న్యాయం చేయాలని వినతి


ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరికి ఫిర్యాదు చేస్తున్న చేపల రవి, కుటుంబ సభ్యులు

సి.బెళగల్: తనను హత్య చేయాలని చూసిన వ్యక్తిపై ఫిర్యాదు చేసినా పోలీసులు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని బాధితులు ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరికి విన్నవించారు. బుధవారం సి.బెళగల్‌కు వచ్చిన ఎమ్మెల్యేను సి.బెళగల్‌కు చెందిన తెలుగు రవి, కుటుంబ సభ్యులు కలిసి సమస్యను తెలియజేశారు. వారి వివరాల మేరకు.. గ్రామంలోని క్రిష్టదొడ్డి రోడ్డులో తెలుగు రవి చేపల ఫ్రై వ్యాపారం చేసుకుని జీవనం సాగిస్తున్నాడు. మార్చి 16వ తేదీ స్కూటర్‌పై చేపలను తీసుకుని దుకాణానికి వెళ్తుండగా, బురాన్‌దొడ్డి గ్రామానికి చెందిన వాసు అనే వ్యక్తి బొలెరో వాహనంతో స్కూటర్‌ను ఢీకొట్టడంతో స్కూటర్ పూర్తిగా ధ్వంసమై, తెలుగు రవి గాయపడ్డారు. తనను హత్య చేయాలనే నెపంతోనే వాహనంతో ఢీకొన్నారని ఆరోపిస్తూ రవి స్థానిక పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే తన ఫిర్యాదును పోలీసులు తారుమారు చేసి నిందితుడికి సహాయం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తమకు న్యాయం చేయాలని కోరాడు.

ప్రశ్నించే గొంతులను నొక్కే కుట్ర


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు లక్ష్మీనరసింహ యాదవ్

కల్లూరు: ప్రజల తరఫున ప్రశ్నించే గొంతులను నొక్కేందుకు బీజేపీ కుట్ర పన్నుతుందని కాంగ్రెస్ పార్టీ నంద్యాల పార్లమెంట్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు, ఏఐసీసీ మెంబర్ లక్ష్మీనరసింహ యాదవ్ అన్నారు. బుధవారం కర్నూలు నగరం నంద్యాల చెక్‌పోస్టు సమీపంలోని దామోదరం సంజీవయ్య భవనంలో విలేకరులు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీనరసింహ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసును కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం పూర్తిగా రాజకీయ పరమైన లక్ష్యాలతో వాడుకుంటుందన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి పెరుగుతున్న ఆదరణను చూసి ఓర్వలేకనే సోనియ గాంధీ, రాహుల్ గాంధీలపై అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారన్నారు. ఇది కేవలం కాంగ్రెస్ మీదే కాకుండా ప్రజాస్వామ్యం మీద జరుగుతున్న దాడి అన్నారు. ఇదంతా దేశంలోని ప్రజలందరు గమనిస్తున్నారని త్వరలో ఆ పార్టీకి ప్రజలు గుణపాఠం చెబుతారన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు పఠాన్‌అబూ ఖాన్, బాలస్వామి, జాకీర్ హుస్సేన్, షేక్ రజాక్ వలి, చెన్నయ్య, విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్యాస్ వినియోగంపై అవగాహన


అవగాహన కల్పిస్తున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది

కోడుమూరు రూరల్: గ్యాస్ వినియోగంపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని అగ్నిమాపక కేంద్రం ఎస్‌ఐ మహబూబ్ దౌలత్ అన్నారు. అగ్నిమాపక వారోత్సవాల్లో భాగంగా బుధవారం పట్టణంలోని ఎద్దుల నారాయణరెడ్డి కాంప్లెక్స్‌లో అగ్నిమాపక సిబ్బంది గ్యాస్ లీకేజీ, అగ్ని ప్రమాదాలు చోటు చేసుకున్న సమయంలో పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలపై మహిళలకు అవగాహన కల్పించారు. ఎస్‌ఐ మాట్లాడుతూ.. అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవించే వస్తువులను చిన్న పిల్లలకు దూరంగా ఉంచాలన్నారు. గ్యాస్ వినియోగంపై మహిళలు తప్పనిసరిగా అవగాహన కలిగివుండాలని, ఏవైనా ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటే అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి ప్రాణాలు కాపాడుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం గ్యాస్ సిలిండర్ వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు, నివారణ చర్యలపై అగ్నిమాపక సిబ్బంది గ్యాస్ సిలిండర్ ద్వారా మహిళలకు ప్రత్యక్షంగా చేసి చూపించారు.

వైఎస్సార్‌సీపీని బలోపేతం చేద్దాం


వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులతో కలిసి కేక్ కట్ చేస్తున్న ఆదిమూలపు సతీష్

కోడుమూరు రూరల్: వైఎస్సార్‌సీపీని కోడుమూరు నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామంలో మరింత బలోపేతం చేసి పార్టీకి పూర్వవైభవం తెచ్చేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని ఆ పార్టీ నియోజవకర్గ ఇన్‌చార్జ్ ఆదిమూలపు సతీష్ అన్నారు. బుధవారం కోడుమూరులో మాజీ ఉప సర్పంచ్ ప్రవీణ్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కుడా మాజీ చైర్మన్ కోట్ల హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి జన్మదిన వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. పార్టీ నాయకులతో కలిసి కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఇటీవల స్థానిక నాయకులు వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని కలిశారని.., ప్రతి కార్యకర్తకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారన్నారు. పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులంతా కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను కూటమి ప్రభుత్వం విస్మరిస్తున్న విషయాన్ని ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఏ సమయంలోనైనా అందుబాటులో ఉంటానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కోడుమూరు జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు రఘునాథ్‌రెడ్డి, మాజీ సింగిల్‌విండో అధ్యక్షుడు క్రిష్టారెడ్డి, క్రిష్ణాపురం సర్పంచ్ శ్రీనివాసరెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు రమేష్‌నాయుడు, నాయకులు రవికుమార్‌రెడ్డి, లింగమూర్తి, వర్కూరు దస్తగిరి, లింగన్న, హనుమంతు, శ్రీనివాసులు, శివరాముడు, మగ్బుల్‌బాషా, మూసుమ్, జగదీష్, షేక్షా, జాకీర్, షాషా, ఎల్లప్ప, జంగాల మద్దిలేటి, మహేష్ పాల్గొన్నారు.

రాయల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలి

కర్నూలు కల్చరల్: శ్రీకృష్ణ దేవరాయల జయంతి, పట్టాభిషేక మహోత్సవాలను ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని కర్నూలు నగర బలిజ సంఘం గౌరవ సలహాదారులు గాజుల వెంకట విజయభాస్కర్, డాక్టర్ సోమశేఖర్ కోరారు. వీరు రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్‌ను కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు. ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రకటించిన జయంతి ఉత్సవాల జాబితాలో బలిజ కాపుల ఆరాధ్య దైవం శ్రీ కృష్ణ దేవరాయల జయంతి, పట్టాభిషేకం లేకపోవడం బాధాకరమని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. స్పందించిన మంత్రి శ్రీకృష్ణ దేవరాయల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించేలా కృషి చేస్తానని హామిని ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే లోకనాథ్ మృతి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరని లోటు

కర్నూలు(సెంట్రల్): ఆలూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే లోకనాథ్ మరణం కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరనిలోటు అని, మాజీ ఎమ్మెల్సీ సుధాకర్‌బాబు బుధవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. 1989 నుంచి 1994 వరకు ఆలూరు ఎమ్మెల్యే పని చేశారని, నీతీ నిజాయితీకి నిదర్శనమన్నారు. లోకనాథ్ కుటుంబ సభ్యులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు.

గ్రంథాలయ పునర్వికాస ఉద్యమ వేదిక జిల్లా నూతన కమిటీ ఏర్పాటు

కర్నూలు కల్చరల్: గ్రంథాలయ పునర్వికాస ఉద్యమ వేదిక జిల్లా నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. వారం క్రితం ఎస్టీయూ భవన్‌లో జరిగిన సమావేశంలో నూతన కమిటీని ఎంపిక చేయాలని తీర్మానం చేశారు. ఈ మేరకు ఉదమ్య వేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ వల్లూరు శివప్రసాద్ నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. ఈ కమిటీ సభ్యులు ఈనెల 27వ తేదీన విజయవాడలో జరిగే రాష్ట్ర సదస్సులో భాగస్వాములు అవుతారని పేర్కొన్నారు. నూతన కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్‌గా కొత్తపల్లి సత్యనారాయణ, కో కన్వీనర్లుగా ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్, రామళ్ల కోటమానస, ప్రమోద్‌చక్రవర్తి, చక్రం మహేంద్ర, సభ్యులుగా రామ్మోహన్ రెడ్డి, విజయులు, పుల్లా రామాంజనేయులు, పార్వతయ్య, నాగమణి, కేసీ మల్లికార్జున, దాసరి వెంకట రమణ, వెంకటరాముడు, శ్రీనివాసులు, పుల్లయ్య, సుంకన్న, రాజా రమేష్, జహీర్ అహ్మద్, ఈశ్వరప్ప, గౌరవ సలహాదారులుగా చంద్రశేఖర కల్కూర, జేఎస్ఆర్కే శర్మ, డాక్టర ఎం.హరికిషన్, మారుతి, కలం ప్రహ్లాద్‌లను ప్రకటించారు.

అనాథ ఆశ్రమం తనిఖీ

కర్నూలు(సెంట్రల్): కర్నూలు నగరంలోని బుధవారపేటలో ఉన్న సాయి అనాథ ఆశ్రమా న్ని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి.లీలావెంకట శేషాద్రి ఎల్ఎస్‌యూఎం కమిటీ సభ్యులు శివరాం, డిప్యూటీ చీఫ్ లీగల్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ రాయపాటి శ్రీనివాసులతో కలసి తనిఖీ చేశారు. అక్కడ ఉన్న వారితో మాట్లాడి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. అయితే రికార్డులు సక్రమంగా లేకపోవడంతో పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీసీ కెమెరాలను ఎందుకు ఏర్పాటు చేసుకోలేదని నిర్వాహకులను ప్రశ్నించారు.

కాసేపు నడుద్దాం రండి!



- నడకతో కండరాలు, ఎముకలకు బలం
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులూ నియంత్రణలోకి
- ప్రతిరోజూ ఓ గంట నడిస్తే మేలంటున్న వైద్యులు

ఈ సృష్టిలో ఒక్క రూపాయి ఖర్చు పెట్టకుండా చేసే వ్యాయామం ఏదైనా ఉందంటే అది ఒక్క నడక మాత్రమే. ఇతర వ్యాయామాలకు నెలవారీ ఖర్చులు, ఫీజులు ఉంటాయి. కానీ నడకకు మాత్రం మైదానం లేదా రోడ్డుపై అడుగుపెడితే మాత్రం ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. వైద్యులు సైతం తమ వద్ద చికిత్స తీసుకునే రోగులకు ఇదే విధమైన సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ మేరకు నగరంలో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకర్ల సందడి నెలకొంది. ముఖ్యంగా మైదానాలు, పార్కుల్లో వాకర్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు.

– కర్నూలు(హాస్పిటల్)

నగరంలో వాకర్ల సంఖ్య ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరుగుతోంది. ఎవరికి వారు వారి పరిధిలో ఉన్న మైదానాలు, పార్కుల్లో, ఖాళీ స్థలాల్లో వాకింగ్ చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో అవుట్ డోర్ స్టేడియం, ఎస్టీబీసీ కళాశాల మైదానం, మెడికల్ కళాశాల మైదానాలు, సిల్వర్‌జూబ్లీ కళాశాల నుంచి దిన్నెదేవరపాడు రోడ్డు, బి.క్యాంపు ప్రభుత్వ పాఠశాల, గుత్తిరోడ్డులోని స్ట్రీట్ ఫుడ్ పార్కు, వెంకటరమణ కాలనీ, చాణిక్యపురి కాలనీల్లోని పార్కులు, జొహరాపురం రోడ్డులో వాకర్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. ఆరోగ్యంగా బాగుండాలంటే నాలుగు అడుగులు వేయాల్సిందేనని వైద్యులు తెగేసి చెప్పడంతో ఆ మేరకు మనిషి రోడ్డున పడుతున్నాడు. వాకింగ్ వారం రోజులు చేసిన తర్వాత శరీరంలో కలిగే మార్పులను అనుభూతి చెందుతూ వాకింగ్‌ను నిరంతర ప్రక్రియగా కొనసాగిస్తున్నారు. కొందరు ఏళ్ల తరబడి రోజూ వాకింగ్ చేయనిదే నిద్రపట్టని పరిస్థితి కూడా ఉంది. కొందరికి వాకింగ్ ఒక వ్యసనంగా మారి తెల్లవారుజామున లేచి కాళ్లకు బూట్లు ధరించి వాకింగ్‌కు వెళ్తున్న వారూ ఉన్నారు. చాలా మంది సీనియర్ సిటిజన్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారంటే కారణం దానికి వాకింగేనని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఉదయమే వాకింగ్ చేస్తే మేలు

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా ఉదయాన్నే నడవాలి. ఈ సమయంలో సూర్యకిరణాలు శరీరానికి విటమిన్-డి అందేలా చూస్తాయి. ఆ విటమిన్ కూడా బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం వల్ల జీవక్రియల రేటు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట జాగింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనికితోడు ఉదయాన్నే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వులు, కేలరీలు అధికంగా కరుగుతాయి.

జాగింగ్ కూడా ఎంతో మంచిది

నడకతో పాటు జాగింగ్ (చిన్నపాటి పరుగు) చేయగలిగితే మరింత ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చంటున్నారు వైద్యులు. జాగింగ్‌తో ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్టచుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌లో 40 నిమిషాల్లో నాలుగు కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా పరిగెత్తేటప్పుడు... మొదట వార్మప్ కోసం నాలుగు రౌండ్లు(రౌండ్ 400 మీటర్లు) మామూలుగా నడవాలి. తర్వాత రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగుతో వెళ్లాలి. ఒక రౌండు వేగవంతమైన నడక, రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగు చేయాలి. తర్వాత ఒక రౌండు వేగం పెంచి నడిచి, ఒక రౌండు కాస్త తక్కువ వేగంతో నడవాలి. చివరగా రెండు రౌండ్లు సాధారణమైన నడకతో వ్యాయామం ముగించాలి.

వాకింగ్‌తో ఉపయోగాలు

- శరీర బరువును సమం చేస్తుంది
- శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది
- కృంగుబాటును దూరం చేస్తుంది
- శరీరంలో కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- బీపీ, షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.
- కొన్ని క్యాన్సర్ వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
- మానసిక స్థితిని బలపరుస్తుంది.
- గుండెపోటు సమస్య రాకుండా కాపాడుతుంది.
- శరీరంలో ఎముకలు, కండరాలను బలంగా ఉంచుతుంది
- ఉదయాన్నే నిర్ణీత సమయానికి వాకింగ్ చేయడం వల్ల క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది.
- విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, వారు చదువుకున్నది బాగా గుర్తుంటుంది.



వాకింగ్ చేస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నా



నేను గత 8 ఏళ్లుగా వాకింగ్ చేస్తున్నాను. ప్రతిరోజూ ఉదయం స్థానిక లక్ష్మీనగర్‌లోని పార్కులో వాకింగ్‌కు వెళ్తుంటాను. అరగంట నుంచి ముప్పావు గంట వరకు వాకింగ్ చేస్తాను. దీనివల్ల నేను ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాను. ఇప్పటి వరకు నాకు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దరిచేరలేదు. ఒక్క రోజు వాకింగ్‌కు వెళ్లకపోతే ఏదో కోల్పోయినట్లు వెలితిగా అనిపిస్తుంది. వాకింగ్ నా దినచర్యలో ఓ భాగమైంది. – సీఎం. చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ డెమో, కర్నూలు

నేను ప్రతిరోజూ జాగింగ్ చేస్తాను



నేను కొన్ని సంవత్సరాలుగా వాకింగ్‌తో పాటు జాగింగ్ చేయడం అలవాటుగా మార్చుకున్నాను. దీనివల్ల నేను రోజంతా ఎంతో ఉత్సాహంగా పనిచేసేందుకు నా శరీరం నాకు సహకరిస్తుంది. రోజూ వాకింగ్, జాగింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం ఫిట్‌గా ఉంటుంది. ఎంత పనిచేసినా శరీరానికి అలసట రానివ్వదు. మనసు కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం వాకింగ్ చేయాలి.

– డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వర్లు, సూపరింటెండెంట్, జీజీహెచ్, కర్నూలు

ఎముకలు, కండరాలు బలంగా ఉంటాయి



ప్రతిరోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు గట్టి పడి బలంగా ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఎముకలు మెత్తబడే అవకాశం ఉన్న వారు రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేస్తే ఆ సమస్యల నుంచి దూరం కావచ్చు. ముఖ్యంగా వాకింగ్ చేయడం వల్ల రక్తసరఫరా మెరుగుపడి హార్ట్ ఎటాక్ వంటివి రావు. భవిష్యత్‌లో వెన్నుముక, నడుమునొప్పి వంటి సమస్యలు కూడా ఉత్పన్నం కావు. శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంటారు.

–డాక్టర్ డి.రాజయ్య, ప్రొఫెసర్, ఆర్థోపెడిక్ విభాగం, జీజీహెచ్, కర్నూలు